

～平成29年度 事業報告～

相談支援と生活訓練事業、デイ事業、計画相談、障害者就労支援事業、本人・家族支援事業等を一体的に実施し、増加し続ける市民のメンタルヘルスの課題について、様々な機関と連携して取り組みました。

個別の事業運営においてもニーズに即した充実を図り、自立訓練事業は定員を拡大したことで利用希望の増加に対応することができました。また、発達障がいのある方が安心して利用できるような市内の就労支援事業所と情報交換・意見交換の場を設け、連携の強化を図りました。就労支援事業においては、定着率向上を目標に、定期的に関催している就労ミーティングの内容を工夫するなどプログラムの充実にも努めました。

～デイルームの利用方法～

4月よりデイルーム開所時間が9:00からになりました。体調が悪くなったらリラックススペースで休憩もでき、昼食時間以外に食事をすることができるスペースもあります。また、デイルームにある本は最長2週間借りることができます。デイ事業と生活訓練事業に登録した方が利用できますので、お気軽にご利用ください。わからないことがあったら、スタッフにお尋ねください。



元気はつらつ運動会



2年に1度、市内の病院のデイケアや作業所を利用する精鋭達が集まって運動会を開催しています。我々こころの健康支援センターも前回参加しました。今年も参加しますので、皆さんの有志を募りたいと思います！今回の会場はオリンピックでも使用される“武蔵野の森スポーツプラザ”です。皆さんで元気はつらつ！リフレッシュしましょう！

日時：平成30年7月13日（金）10:00～14:00

場所：武蔵野の森総合スポーツプラザ・サブアリーナ

種目：玉入れ・綱引き・フォークダンス・ジャンケンゲーム・パン食い競争など

対象：こころの健康支援センター利用者の方

※参加費はかかりません！昼食は無料でお弁当が配られます。水分補給の為に飲み物も配られます。競技に参加しても見学だけでも大丈夫なので気軽にご参加ください。パン食い競争のパンももらえますよ～♪

こころの健康講演会

精神障がい・発達障がいのある方が企業で働くために

近年、障害者雇用の促進に向けたさまざまな取り組みが広がる中、“障がいのある方を雇用する企業を支援する”という企業があります。具体的には依頼主である企業にスーパーバイザーとして駐在し、『障がいのある方を雇用する企業』と『そこで働く障がいのある方』の間に立って、互いに良い関係を築きながら円滑に動けるように支援を行っています。今回はスーパーバイザーとして活躍されている方からはその取り組みを、実際に現場で働いている当事者からは就労するために必要な準備や働き続けるために大切なことなどを、体験を通してお話しいたします。

日時：平成30年7月14日（土）14:00～16:00（開場13:30）

場所：調布市こころの健康支援センター 2階 こかげ

講師：株式会社総合キャリアトラスト 藤田亜希子氏

定員：80名（申込み順）

参加費：無料

申込み：電話 042-490-8166 FAX 042-490-8167

【2面】プログラムのお知らせ&報告

【3面】グループワークの報告

【4面】就労支援室ライズ

【5面】家族学習会の報告とお知らせ、ぽぽむからのお知らせ、歌声ひろばお知らせ、シルバーさん紹介、新任職員挨拶

【6面】ちょうふネットワーク広場、石山Dr連載コラム、リレーエッセイ「こころのバトン」

【7、8面】プログラムカレンダー



プログラムの報告&お知らせ



※今年もバーベキューをやります※

センターの畑で採れた野菜と、お肉を中庭で焼いて食べます。デイ事業、生活訓練事業に登録している方が参加できます。途中参加、途中退室 OK ですので、お気軽にご参加ください。事前申し込み制です！

●日時：7月6日(金) 10:00～13:00ごろ

●参加費：500円(当日現金で集めます)

～プログラムの利用について～

「ひとり暮らし料理教室」と「SST」は、4月より生活訓練登録者、デイ事業登録の方が参加できるようになりました。生活訓練が終了になった方も参加できるようになりますので、ぜひご参加ください。

参加には事前申し込みが必要です。

「ボランティアクラブ」は、グループワークに所属していない方、もうすぐグループワークを卒業する方が対象のプログラムです。

事前の申し込みは不要ですので、当日参加可能です。

《合唱部 お知らせ》

6月30日(土)に、こころの健康支援センター本館2階で、「布田わくわく歌声ひろば」が開催されます。毎月2回ほど活動している合唱部も参加します。

「365日の紙飛行機」と「ハナミズキ」を歌う予定です。最後には、会場にいらした方々と一緒に「世界に一つだけの花」を歌います。合唱部への参加者も募集しています。



《ユースプログラム お知らせ》

7月にユースプログラムを行います。今回は1日のみの開催になりますが、「みんなで交流しよう」をテーマに、みんなで楽しめるテレビゲームやテーブルゲーム・カードゲームなどを企画しています。

興味のある方は担当職員までご相談ください。

日時：7月9日(月)13:30～15:30

対象：25歳ぐらいまでの方。

担当：押澤、佐藤、和泉

《SST テキストコース お知らせ》

「感じよく断る」等のテーマに沿って、あらかじめ紙面に書かれたセリフに基づいて、コミュニケーションの練習をします。3週連続で開催しますが、1回のみの参加も可能です。

日時：6月15日(金)・22日(金)・29日(金)

10:00～12:00

☆事前申し込み制です

(ご希望の方はご相談ください)

担当：清水、小山、中村、遠藤、和泉

《就労準備プログラムのお知らせ》

毎月第4金曜日の午前中に実施しています。これから就職を目指している方、現在就職活動中の方など、どなたでも参加いただけます。テーマは毎回異なり、4月は「働くこととは?」、5月は「就職活動についての情報交換茶話会」という内容で実施しました。カウンターにチラシがありますので、ご覧いただき、興味があればお気軽にお申込みください。 日時：6月22日(金)・7月27日(金) いずれも10:00～12:00

【ボランティアクラブ 報告】

今年の2月から新しく始まったプログラムで、月に1回活動しています。過去3回は、「切手はがし」という、使用済みの切手を水に浸けて封筒から剥がす作業を行いました。各々が、のんびりと自分のペースで作業を進め、疲れたら休憩を取ったり、途中で終わりにして退出することもできます。



【楽スポ 報告】

4月より、毎月第4水曜日午後に、「誰でも楽にスポーツを楽しむ」をコンセプトに実施しています。初回の4月はポッチャを行い、年齢性別を問わず、参加者の方全員に楽しんでいただきました。今後もしもどなたでも楽に楽しめる内容を企画していますので、ぜひご参加ください。今後の予定
6月27日ふらばーるバレー、7月25日ストラックアウト、8月22日風船バレーを行います。

グループワークの報告

ミント 毎週火・木曜日 10:00~12:00

ミントに参加してみて、どのプログラムもこの先の就労のために役に立つと思いました。SSTやマナー講座はもちろんですが、ミーティングで内容を決めることや、室内レク、スポーツなどのプログラムによってコミュニケーションの練習ができています。また、調理は苦手ですが、「料理を作り、食べる」という、生活するために必要なことを学べてすごくいいことなんだなと感じました。これからも休まずに頑張りたいです。

Kさんより

ラベンダー 毎週火曜日 13:30~15:30

アロマでいろんな香りのオイルを好みでブレンドして、ルームスプレーを作りました。使ったら部屋の空気がいい香りになりまして、すっきりした気分になりました。

Yさんより

タイム 毎週水曜日 10:00~12:00

4/18は、スポーツのプログラムで、ふらばーるバレーとストラックアウトをやりました。ふらばーるバレーは調布発祥のゆるめのニュースポーツとのことでしたが、意外と難しくラリーを続けるだけで汗をかきました。ストラックアウトは、フリスビーかお手玉で的を撃ちぬくゲームでした。力加減が難しかったですが、みんなで白熱して楽しみました。

N

さんより

ジャスミン 毎週木曜日 10:00~12:00

4月にダーツを行いました。事前に矢の投げ方を教わったのですが、とにかく的に当たらず弾いてしまいました。いつもはプログラムで盛り上がるのですが、今回はとても難しかったです。途中から「難しい!」「的の位置が低すぎるのでは?」「もっと近くから投げた方がいいかも」などブーイングの嵐(!?)。その中でも上手に投げられるようになった人もいましたが、なかなか当たらず四苦八苦する人もいました。もし今度プログラムでダーツをやる時は、ぜひリベンジしたいです。

Iさんより

ユーカリ 毎週金曜日 13:30~15:30

4月のプログラムで麻雀をやりました。始まる前は、麻雀をやったことがなくやりたくなかったですが、他のメンバーの方に丁寧に教えてもらいながらやったことで、終わりの頃には少しルールが分かりました。結果も一位をとることができてとても嬉しかったです。家に



就労支援室ライズ

詳しくは各プログラムのチラシをご覧ください。

お知らせ

◇就労 SST

6月2日(土) 14:00~16:00 (申込み制)

テーマは、「就労場面でのコミュニケーション」です。職場内や就職活動において、実際の場面を想定した練習を行い、自信をつけていくことを目的としています。希望する方は、ぜひご参加下さい。

◇音楽鑑賞会(6月就労ミーティング企画)

6月23日(土) 14:00~16:00 (申込みは不要)

今回、ライズでは初めての「音楽鑑賞会」を実施します。自分の好きな1曲を流して、皆で聴き、好きな曲への思いを話してみませんか? 音楽は歌謡曲・ロック・クラシック等のジャンルは問いません。1曲あたりの時間の目安は設定。当日は、CDなどの音源を持参して、ご参加下さい。

◇就労講演会終了後の茶話会

1面に掲載している、7月14日(土) 14:00~16:00の講演会「精神障がい・発達障がいのある方が企業で働くために」の終了後、企業の担当者とセンター利用者が気軽にお話ができる時間を作ります。ぜひ、ご参加下さい。

日時: 7月14日(土) 講演会終了後 16:15~17:00

場所: 別館1階デイルーム

申込: 講演会とは別に、申込が必要となります。(無料)

対象: こころの健康支援センターで相談をされている方で、講演会に参加した方。

◇ヨガでリラックスしよう(7月就労ミーティング企画)

7月28日(土) 14:00~16:00 (申込み制)

「ヨガ」はこころと身体のリラックスにとっても効果があります。初めての方、体の硬い方でも出来る内容になっています。「ヨガ」を通じて、こころや身体の疲れに気づき癒せる時間にしましょう。

※マットはセンターで用意します。当日は動きやすい格好でいらしてください。

報告

◇就労 SST

5月12日(土)に就労 SST を行い、3名参加されました。まずは「できますカード」でウォーミングアップ。皆さんの経験したスポーツや子供の時の楽しい話を伺うことが出来ました。前回参加された方の宿題を共有後、各自の課題へ取り組み、たくさんの「良かったところ」「更に良くするには」を発見したり、様々なアイデアを出しあいました。参加者からは『自信につながった』『実践してみたい』と感想をいただきました。

こころセンター★トピックス★

家族学習会 対象：センター利用家族・かささぎ会会員

家族学習会①「精神障がい、発達障がいのある方の地域の社会資源を知ろう」～報告～

4月26日(木)実施 講師：こころの健康支援センター職員 参加者：8名(母8名)

今回のテーマは、こころの健康支援センターの『生活訓練事業』と『デイ事業』についてご紹介しました。参加者からは、それぞれのプログラム内容に工夫があり、知ることができて良かった等の声がありました。

今後の予定

6月28日(木)14:00～16:00「訪問看護について」講師：伊藤文子氏（調布訪問看護ステーション所長）

7月26日(木)14:00～16:00「家族のためのコミュニケーション講座～プログラム体験（SST）～」

ご家族あてに、家族学習会のちらしをお送りいたしますので、ご希望の方はご連絡ください。

発達障害者支援事業「ぽぽむ」～いっぽ、いっぽ、すすむ～

イヤーマフ ご利用ください

周囲の音が気になって集中できない、苦手な音が聞こえる、明かりがまぶしい等、自分ではどうにもできない感覚のつらさがあるときには、我慢をしないことが大切です。可能であれば、原因となるものを取り除いたり、離れたり、避けたりする対応策があります。ただ、それができなかつたときには、便利なグッズを使うことも方法としてあります。

センターには音対策として、デイルームのゲームなどがしまっている棚にイヤーマフが2つ置いてあります。使いたいときには、遠慮なく職員に一声かけてください。



♪布田わくわく歌声ひろば お知らせ♪

毎年恒例、布田小地域交流事業の第1弾【布田わくわく歌声ひろば】が今年も開催されます。「懐かしいあの歌も人気の歌もみんなで楽しく歌いましょう♪」をテーマに笑顔いっぱいになる企画です。こころセンター合唱部も出演します。お誘いあわせのうえ、ぜひお越しください。

日時：6月30日(土)13:30～15:30

場所：調布市こころの健康支援センター2階 こかげ

内容：ピアノの生演奏にあわせて皆で歌います。参加費無料です。

参加者の方にはお茶・飴をさしあげています

(お茶や飴の数には限りがありますので、ご了承ください。)

問い合わせ：調布市こころの健康支援センター 042-490-8166

シルバー人材センター派遣員さんのご紹介

こころの健康支援センターの、来館時の受付などの業務を行っているシルバー人材センターからの派遣員さんをご紹介します。

今年度は、なかの中野さん、ながや永谷さん、やまざき山崎さん、くまがい熊谷さん、かばや蒲谷さんの5名の方がこころの健康支援センターで勤務されます。よろしくお願いいたします。



新任職員からのごあいさつ

平成19年のこころの健康支援センター開設時に2年間在籍し、その後は総合福祉センター勤務でした。10年ぶりに再度着任いたしました。職員数も利用者の方々も数倍に増え驚きの連続です。みなさまと、一層心地良い場所にしていければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

課長補佐兼就労支援係長 大沼静子

4月からこころの健康支援センターに異動してまいりました柿沼です。

3月までは総合福祉センターにある「ドルチェ」で身体障がいや高次脳機能障がいの方たちの相談担当をしていました。

皆さんとの新たな出会いを楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。

生活支援係 柿沼朋恵

ひだまりサロン『木洩れ陽』

毎月第2金曜日と第4月曜日に開催しています。ボランティアが野菜たっぷり具沢山のお味噌汁を用意します。お昼ご飯を持参して、おいしいお味噌汁とともに楽しい時間を過ごしませんか？

日時：平成30年6月8日（金）、6月25日（月）
平成30年7月13日（金）、7月23日（月）
いずれも12：00～13：00

場所：調布市こころの健康支援センター別館1階
対象：こころの健康支援センターの利用者どなたでも可
参加費：無料

グループなごみ茶屋

心の病気のある方が地域の中で、自然に生活していくための支援を目的とし、当事者の方が気楽に立ち寄り、ほっとしていただけるようなカフェをめざしています。

●日時：平成30年6月2日・16日（土）
7月7日・21日（土）
●時間：13：30～15：30
●場所：総合福祉センター4階 茶室
●費用：50円（健常者の方は100円） *申込み不要
*和室でいっぴくゆらりと、お過ごしください。

ひだまりサロン『CoCo オアシス』

どなたでも、気軽に足を運んでひと時を過ごす場です。午前中においでの方には、ボランティアさん手作りの簡単なランチを提供しています。昼食後は、トランプやジェンガなどのゲームをみんなで楽しんでいます。

日時：平成30年6月16日
7月7日・21日（いずれも土曜日）
11：00～15：00（好きな時間にお越しください）

場所：調布市こころの健康支援センター別館1階

かささぎ会（調布市精神障害者家族会）

連絡先 小倉 ☎03-3300-4197

◆精神障害者家族の相談会・情報交換会

病気のご家族のことで悩みや不安をお持ちの方、一人で抱え込まず、同じ悩みを持つ者どうしが集まり、悩みを共有し支え合おうと話し合いの場を持っています。病気や福祉についての知識を深めたり、当事者を支える家族の対応の仕方についてなどの話し合いをしています。同じような立場の者どうし、気持ちが分かりあえるというだけでこころは軽くなります。会員以外の方でもどなたでもお気軽においで下さい。

日時 平成30年6月9日・23日
7月14日・28日
（いずれも土曜日）13：30～15：30

場所 調布市こころの健康支援センター団体室
*申し込み不要：当日直接会場にお越しください。
7月28日（土）の相談会・情報交換会には医学相談として、精神科医石山淳一先生がご出席くださいます。皆様ぜひお越しください。
*申込み不要：当日直接会場にお越しください。

吉祥寺病院「家族教室」

日時：平成30年6月23日（土）13：30～16：30
（13：10より受付）

内容：統合失調症の基礎的な知識について、医師、薬剤師、精神保健福祉士がそれぞれの立場で講義いたします。

対象：ご家族様に限らせていただきます。※参加料：無料

お申込み・お問合わせ：

吉祥寺病院 042-482-9151（作業療法科 小松）

～石山 Dr 連載コラム～

「自己判断での服薬は危険です」

個人輸入や外国旅行でマジントール（ダイエット薬：我が国では医師の指示が必要）を購入し、自己判断で服薬して「うつ病」、「睡眠障害」等が生じた例が報告されています。

生体に一定の作用を示す化学物質を総称して“薬物”と言います。“水、空気、食物”も薬物です（古来、“薬食同源”と申します）。薬物は使用目的により、“治療薬物（クスリ）”、“検査薬物”、“予防薬物”などと表現します。熱中症では“水”、酸欠状態では“空気”、飢餓状態では“食物”が有用な治療薬物ですね。食物でもわかるように、すべて薬物の作用には個人差、さらに民族差があります。ワカメはある国では有害藻類に指定されています。薬物専門家によると外国由来薬物の40%は吸収、代謝、排泄などで日本人と差があるとされます。「外国で有効な薬物、日本ではなぜすぐに使用できないのか！」という声もありますが、日本人に適した量、使用方法、好ましくない作用など検討しなければ使用できません。自己判断での服薬は危険です。

職員リレーエッセイ「こころのバトン」

「エレキギター」

田村敦史

私はエレキギターが好きです。演奏することも好きなのですが、思い通りの音はなかなか出てくれません。すぐに指が痛くなってしまっているので、一向に上達する気配ありません。

最近気付いたのですが、私はどうやらエレキギターを眺めることが好きなだけのようです。ピカピカに磨いたギターを眺めていると、なぜかうれしくなってきました。そして決まって別のギターが欲しくなり、家族に相談してはよく怒られています。

「ホットヨガ」

福田浩子

昨年の1月からホットヨガに通っています。当初はダイエットが目的で、毎日大量の汗を流しながら辛いポーズでも無理をして自分を追い詰めていました。

その割に体重は全く減りませんでしたが（笑）

でもある時期から、深い呼吸をするだけで精神的に落ち着いて、自分自身に向き合うゆとりが出てきたことに気付きました。頑張っている自分を褒めながら、これからも続けていきたいと思っています。